

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 9 日現在

機関番号：12102

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2012～2013

課題番号：24650380

研究課題名(和文) 内的成長や心理的課題解決による競技力向上の心理的機序

研究課題名(英文) The mechanism by which psychological growth and the resolution of psycho-social tasks lead to performance enhancement in athletes

研究代表者

中込 四郎 (NAKAGOMI, Shiro)

筑波大学・体育系・教授

研究者番号：40113675

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,800,000円、(間接経費) 540,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、内的成長や心理的課題解決が競技力向上に果たす心理的機序を明らかにすることを目的に、次の下位研究課題を設定した。(1)内界探索型メンタルトレーニングプログラムの有効性の追試、(2)チームスポーツへのグループ箱庭の適用、(3)心理療事例の分析。相談事例の資料より、内的課題解決とパフォーマンス向上が同期することを提示した。また、グループ箱庭における非言語的コミュニケーション体験がフィールドに般化されることが認められた。これらの研究課題の結果より、内的成長や心理的課題解決により、競技への姿勢や取り組み方に変化を生み出し、パフォーマンス向上につなげていくことが明らかとなった。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to clarify the mechanism by which psychological growth and the resolution of psycho-social tasks lead to performance enhancement. The following three sub-studies were carried out: 1) A re-examination of the effectiveness of our mental training program, 2) The application of a group sand play technique to team sport players, 3) A review of the psychotherapeutic case histories of a number of athletes. The review of psychotherapeutic-case histories revealed that the resolution of psychosocial conflict coincide with the performance enhancement, and the application of a group sand play technique to team sport players showed that the experience of non-verbal communication has an impact on the playing field. The results indicate that the psychological growth and the resolution of inner conflict bring about changes in athletic attitudes and approaches to athletics, and thus lead to performance enhancement.

研究分野：スポーツ心理学

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学 ・ スポーツ科学

キーワード：アスリート メンタルトレーニング 心理療法 内的成長 事例研究 箱庭

### 1. 研究開始当初の背景

アスリートの実力発揮や競技力向上を目的としたメンタルトレーニング(以下、MTとする)では、関連する心理スキルの習得を主要な介入法として取り組まれてきている。しかしながら、長期にわたって心理サポートを展開して行く上で、従来の MT では継続が困難となり、またサポートできる心理的側面も現例されてくる。そのような中において、本研究計画者は、内的成長や自己理解の促進に働きかける「内界探索型メンタルトレーニングプログラム」を開発し、その有効性を検討してきた。また、アスリートの心理療法の経験から、こころの課題・問題の解決が競技力向上に繋がる図式的モデル(心理相談におけるスポーツ障害の見方<試案>)を提示した。しかしながらそこでは、標準的な MT との比較から有効性を確認し、また、相談事例よりモデルの妥当性を間接的に裏付けてきたが、効果機序に関わる実証的説明を十分に行って来てはいなかった。こうした残された課題に基づく研究計画は、これまでのアスリートの心理サポートの幅そして深まりをもたせ、彼らの現実適応(パフォーマンス向上)だけでなく、個性化(心理的成長)にも働きかける視点を加えた心理サポートの有効性や必要性を実証的に示すことが期待できる。

### 2. 研究の目的

本研究では、アスリートの内的成長や心理的課題解決が競技力向上に果たす心理的機序を明らかにすることを目的とする。その目的を達成するために、主に次の3つの下位研究課題を設定した。(1)内界探索型メンタルトレーニングプログラムの心理的機序の検討、(2)チームスポーツへのグループ箱庭によるグループダイナミクスの変化、(3)心理相談事例の分析。

### 3. 研究の方法

本研究計画期間中に取り組みられた主な下位研究課題事に述べる。

(1)内界探索型メンタルトレーニングプログラムの心理的機序：独自の内界探索型メンタルトレーニングプログラムに基づき、メンタルトレーニング講習会(週1回・10週間・各2時間)を開催し、各種心理テスト(心理的競技能力診断検査、風景構成法、競技体験尺度)、参加者のトレーニング日誌、内省報告、グループ箱庭作品、等を分析資料として、有効性を検討した。本プログラムは、共通性の高いリラクゼーション、イメージフィ法の他に、描画体験、グループ箱庭、ソーシャルサポートマップ作成、グループ討議より構成された。

(2)チームスポーツへのグループ箱庭の適用：2カ年にわたり、ある女子チームスポー

ツ(スターティングメンバーを介入群、その他のメンバーを統制群)にグループ箱庭を継続的に適用し、チーム内でのグループダイナミクスの変化について、箱庭作品の変容、参加者の取り組み状況、内省報告、更に現場指導者からのチーム状況の変化に関わる情報収集をはかり、これらの資料を中心に分析、検討した。

(3)心理療法事例の分析：研究代表者が担当した終結事例の面接記録を分析、検討した。その主な相談事例は、「競技意欲の低下を訴えた女性アスリート」「慢性腰痛により部活動継続が困難となった事例」「競技環境の変化に伴いスランプに陥った選手」「ここ一番という時に爆発的な力を発揮できないと訴えたアスリート」であった。さらに、4年半の長期(140セッション)にわたって継続された事例においては、クライアントの夢(約80個の夢を報告)を中心に内的変化を捉え、パフォーマンスレベルでの変化との同期について明らかにした。また、来談時のパフォーマンスの滞り(主訴)における内的体験について、描画作品(風景構成法)を分析資料として明らかにした。

### 4. 研究成果

3つの下位研究課題ごとに述べる。

(1)内界探索型メンタルトレーニングプログラムの心理的機序：これまでに報告してきたように、各種の心理テストからはおおむねトレーニング効果を認めた。さらにこの講習会では、グループ討議を多く採用していることから、自己理解だけでなく、他者理解の促進も認められた。また、終了後の内省報告ならびに期間中に課した日誌等の分析より、講習会で学んだ技法を競技場面で応用、発展させており、さらに、自身の中での競技することへの意味の明確化をはかる者も認められた。このように、通常の MT とは異なり、内的変容を多く引き起こすようである。

今後はさらに、こうしたプログラムに基づいたメンタルトレーニングが競技現場にどのように活かされて行くのか、「般化」のプロセスを明らかにするといった新たな課題が生み出された。

(2)チームスポーツへのグループ箱庭の適用：2カ年にわたって継続実施された中で、初年度は、チームのスタッフが交替したり、主要メンバー間での関係が悪化したりするなどがあった。そのような状況下での箱庭実施は、チームが抱えた問題や課題解決へのきっかけを与えたものと考えられた。そして2年目は、チーム力の安定、強化につながったと考えられた。その結果、パフォーマンスレベルでの向上も認められた。

上述のように、グループ箱庭を適用した2年にわたる期間、チーム状況が大きく変化

(一年目はチーム内での混乱そしてパフォーマンスの低下が認められ、二年目は、チームとしての凝集性を回復、上昇そして高い競技成績の実現)した。このような状況を踏まえて、本下位研究課題については、「チーム状況の建て直しに果たしたグループ箱庭体験の役割」(仮題)といった視点から、投稿原稿の準備」に取りかかっている。この作業は、チームスポーツにおけるグループ箱庭の適用拡大につながるものと思われる。

(3) 心理療法事例の分析：来談の主訴となった競技場面での問題行動の背景に、心理的課題が認められ、アスリートはそれらに相談を通して取り組み、その結果、競技場面での問題と心理的課題が同期して軽減されていることが認められた。それは、本研究代表者が先に試論として提示した「心理相談におけるスポーツ障害の見方(中込：アスリートの心理臨床、道と書院、2004)を、相談事例の分析をとおして支持する結果となった。つまり、心理相談に訪れるアスリートにおいては、訴えるスポーツ障害の背景にこころの課題・問題が認められ、心理相談を通してそれらを解決して行くことにより、心理的成長を果たし、その結果、競技力向上へとつながっていくことが明らかとなった。このようなことから、競技力向上や実力発揮に対して、内的成長や心理的課題解決を指向した心理サポート(心理療法的アプローチ)の有効性を明らかにする事が出来た。本下位研究課題については、成果の一部として、他執筆者の協力を得る事により、「スポーツカウンセリングの現場から」(仮題)と題して平成27年春に図書出版の予定である。

また、長期にわたった一事例(「競技期後半にさしかかったアスリートの事例」)では、期間中に取り組んだ内的課題(例えば、自立、アイデンティティ、競技の位置づけ)が変化していき、終盤では、競技引退の心理的準備とも取れるような課題を治療者と共有していった。相談期間中の内的課題に取り組む事によって、独自のトレーニング法の確率そして、競技面での安定性を増して行った。なお、本事例については、「夢の治療的位置づけ」「自分らしさの追求・個性化」「競技引退のテーマ」といった3つの視点から事例を分析検討し、「スポーツ精神医学研究」に投稿中である。

(4) アスリートの原風景の特徴：本研究課題は、当初、下位研究課題として設定してはいなかったが、アスリートの内的成長との繋がりが強いものと考えられ、本研究成果の一部として加えた。まだそれぞれの研究が学会大会発表の段階でとどまっており、明確な結論を導くまでには至っていないが、現時点での彼らの競技活動への心理的推進力が、語られる幼少期の記憶からも裏付けられることが可能のようである。本研究課題については、

引き続き多方面から(例えば、双生児アスリート、元トップアスリート)検討する予定である。

## 5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計 11件)

中込四郎、スポーツカウンセリングの課題と展望、*体育の科学*、査読無、64巻、37-41、2014

奥田愛子、中込四郎、アスリートのスポーツ原体験の特徴、*びわこ学院大学・びわこ学院大学短期学部研究紀要*、査読無、5巻79-84、2014

江田香織、三輪由衣、中込四郎、グループ箱庭体験による対話的競技体験への変化が競技力に及ぼす影響、*筑波大学体育系紀要*、査読無、36巻、111-119、2013  
<http://hdl.handle.net/2241/119427>

鈴木 敦、中込四郎、受傷アスリートのソーシャルサポート享受による傷害受容に至るまでの心理的变化、*臨床心理身体運動学研究*、査読有、15巻、19-40、2013

鈴木 敦、中込四郎、受傷アスリートのリハビリテーション過程におけるソーシャルサポート希求の変容、*スポーツ心理学研究*、査読有、40巻、139-152、2013

DOI:10.4146/jjpsopsy.2012-1123

中込四郎、アスリートにおける「身体」の持つ意味、*精神療法*、査読無、38巻、12-18、2012

江田香織、中込四郎、アスリートの自己形成における競技体験の内在化を促進する対話的競技体験、*スポーツ心理学研究*、査読有、39巻、111-127、2012

DOI:10.4146/jjpsopsy.2012-1123

中込四郎、小谷克彦、他、内界探索型メンタルトレーニングプログラムの構成ならびにその展開、*臨床心理身体運動学研究*、査読有、14巻、69-84、2012

中込四郎、競技引退後の精神内界の適応、*スポーツ心理学研究*、査読有、39巻、31-46、2012

DOI:10.4146/jjpsopsy.2011-21

[学会発表](計 7件)

中込四郎、研究成果のスポーツ現場への適用と期待、*日本スポーツ心理学会第40回大会(学会企画シンポジウム)* 2013.11.3、*日本体育大学世田谷キャンパス(東京都世田谷区)*

中込四郎、競技期終盤にさしかかったアスリートの「夢」を介した心理サポート、*第11回日本スポーツ精神医学会総会・学術集会(シンポジウム)* 2013.9.8、*犬山国際観光センター(愛知県犬山市)*

Shiro Nakagomi, How to listen to athletes' narratives about "performance" in psychotherapy. *ISSP 13<sup>th</sup>*

World Congress,2013.7.22 , Beijing  
China

Aiko Okuda, Shiro Nakagomi, Effects of  
proto-experiences related to sport on  
later sport performance; Case study on  
monozygotic twins. ISSP 13<sup>th</sup> World Con-  
gress, 2013.7.22 , Beijing China

中込四郎、奥田愛子、他、トップアスリ  
ートの自伝から「原風景」を読む、日本  
スポーツ心理学会第 39 回大会、  
2012.11.24、金沢星陵大学（石川県金沢  
市）

奥田愛子、中込四郎、アスリートのスポ  
ーツ原体験、日本体育学会第 63 回大会、  
2012.8.23、東海大学（神奈川県平塚市）

〔図書〕(計 3 件)

中込四郎、道和書院、臨床スポーツ心理  
学-アスリートのメンタルサポート-、  
2013、280

中込四郎ほか、誠信書房、臨床風景構成  
法-臨床と研究のための見方・入り方、  
2013、126-144

中込四郎ほか、創元社、揺れるたましい  
の深層、2012、205-221

## 6 . 研究組織

### (1)研究代表

中込 四郎 (NAKAGOMI, Shiro)

筑波大学・体育系・教授

研究者番号：4 0 1 1 3 6 7 5